

采撷中华优秀传统文化  
领略丰富多彩的民俗风情

呼志强  
孙首义  
编著



领略中国特色民俗文化魅力  
欣赏中国传统服饰文化、  
饮食文化、建筑文化、交通文化

# 中华民俗文化大观· 衣食住行



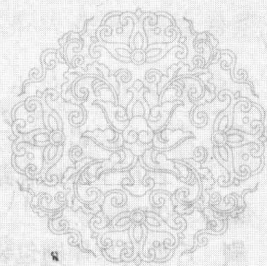
  
广西人民出版社


中华民俗文化大观·

# 衣食住行

ZHONGHUA MINSU WENHUA  
DAGUAN · YI-SHI-ZHU-XING

呼志强 孙首义 编著



  
广西

---

图书在版编目 ( C I P ) 数据

衣食住行 / 呼志强, 孙首义编著. — 南宁: 广西人民出版社, 2016.9

(中华民俗文化大观)

ISBN 978-7-219-09704-5

I. ①衣… II. ①呼… ②孙… III. ①社会生活—中国  
IV. ①D669

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第305682号

---

策划编辑 罗敏超  
责任编辑 周月华  
责任校对 梁凤华  
封面设计 王霞  
印前制作 麦林书装

---

出版发行 广西人民出版社  
社 址 广西南宁市桂春路6号  
邮 编 530028  
印 刷 广西民族印刷包装集团有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 14.5  
字 数 162千字  
版 次 2016年9月 第1版  
印 次 2016年9月 第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-219-09704-5/D·1347  
定 价 30.00元

---

版权所有 翻印必究

## 前 言

中国文化是迄今世界上最久远、最稳定、最辉煌、最丰富、最发达的文化之一。有文字记载的历史悠悠五千载，可谓是博大精深、源远流长。中国文化灿烂，民族众多，在历史进程中形成了丰富多彩的民风民俗。其实，民俗文化不是一个多么高深的概论，它是实实在在地流传在人们日常平凡而普通的生活中，与我们的衣食住行密切相关的。本书就来谈谈中国民俗文化中的衣食住行。

谁的生活能离得开衣食住行呢？衣食住行是人类生活的重要组成部分，为满足这些需求而开展的生产活动对整个人类社会的发展起着特别重要的推动作用。尤其在古代社会人们的生产能力和活动范围十分有限的条件下，这种作用就更显得突出。千百年来，我们的祖先在衣食住行的日常生活里，精心设计，热情创造，将澎湃的生命化作了生活艺术的结晶，依靠智慧使生活艺术化，更使艺术生活化。

中国历史文化悠久，中国古代衣食住行也有着深刻的文化内涵，今天我们研究中国古代的衣食住行对我们研究中国传统文化具有深远意义。

人类社会中最重要最基础的四件事，无非是“衣食住行”，而“衣”被放在首位，可见服饰的重要程度。中国服饰无论从材质、样式

和装饰等在世界文明中都是别具一格的。中华文明起源较早，中国服饰文化也非常灿烂。随着时空变换，不同时代、不同民族、不同地域的人们都会有不同的生活方式，在许多细枝末节上呈现种种差异，令人目不暇接，叹为观止。本书第一部分主要讲了中国的服饰文化，中华传统服饰文化如同一部穿在身上的史书，用一种无声的语言，解说着中华民族悠久的历史，传播着千年的文化信息，发挥着重要的文化功能。

第二部分主要讲了中国的饮食文化。中国是一个具有悠久历史的饮食文化大国，饮食一直是中国文化发展的原动力之一，中国很早就牢固地树立了“礼乐文化始于食”“民以食为天”等概念，食是人之大欲。自远古以来，我国人民就有着自己独特的饮食风尚和习俗，有着高超的烹饪各种食品的技艺。历史表明，一个国家和民族的饮食文化发展水平如何，与该国家和民族的物质文明、精神文明程度密切相关。包括技艺超群的中国烹饪在内的中国饮食文化，不仅是中华民族历史文明的产物，而且是我国各族人民对人类文明的一个杰出贡献。

接下来的第三部分讲了我国的建筑文化。建筑艺术是传统文化的一个重要组成部分，是人类生活和行为特征的发展产物。其内容、形式、结构、格调、布局无不反映出深刻的历史特点。千百年来，中国人精心营造自己的房子和庭院，在这一独特的空间里寄托追求，融会民族文化的精髓。随着时间的流逝，民族无论其进化程度如何，总是或多或少地保持自己的固有特色和文化遗产。本章展现了古代建筑的结构、色彩、形态等，这些建筑都给人一种美的享受，形成一种艺术美。

本书最后一部分讲了我国古代的交通文化。交通史是历史总进程的一个重要的侧面。在历史发展的每一阶段，几乎都可以看到交通进步的轨迹。古代的文化传播与交通状况是分不开的。无论是物质文化还是精神文化，都有赖于交通。没有丝绸之路的开辟，葡萄、胡萝卜就无法来到中国。社会历史的发展与进步，处处与交通密切相关。古代的交通工具，主要是畜力交通工具，陆上主要有骡车、牛车、驴车、羊车、马车、驴、骆驼、马等，海上则以木舟、帆船为主。本章就展示了各种交通工具的历史和发展，使读者能在短时间内掌握我国古代交通的细枝末节。

近年来，中国传统文化的热潮兴盛不衰。中国传统文化是中国人内在的精神生活形式，包括价值观念、审美情趣、思维习惯等。中国传统文化的内容往往也以外在的物态的形式来表现，涉及人们衣食住行的风习和行为的规范等。从我们出生开始，我们的衣食住行无不是文化的体现。希望这本小书，能给读者带去古代衣食住行中最有趣、最有料的知识点，帮助读者增长见识、增加谈资。

# 目 录

---

## 第一章 源远流长的服饰文化

---

中国的“冠服制度”起源于何时 .....	003
“元端”是大年初一的古称吗 .....	006
中国服饰制度是在汉朝确立的吗 .....	007
传统的“衣裳制度”是怎样形成的 .....	009
为什么上下连裳也称“深衣”呢 .....	010
“裤子”是何时出现的呢 .....	012
裙子是何时出现的 .....	014
古人所穿“体衣”有哪些种类 .....	015
古人穿的鞋子有哪些 .....	017
“袄”出现于哪个朝代呢 .....	019
历代服装“流行色”有哪些 .....	020
古人吉祥佩饰有哪些 .....	021
古人佩剑是为了战争吗 .....	022
古代女子的头饰有哪些 .....	023
汉代妇女的佩饰有哪些 .....	027

汉代冠帽主要有哪些 .....	028
“幞头”是帽子的一种吗 .....	030
“圆领袍衫”是什么样子的 .....	031
纽扣代替“带结”是从明代开始的吗 .....	032
“顶戴”与“花翎”是一种官帽吗 .....	033
“凤冠”与“霞帔”是婚礼服吗 .....	035
“马褂”和“马甲”是一回事吗 .....	037
旗袍是如何演变的 .....	039
什么叫“龙凤褂” .....	042
为何人们习惯将“乌纱帽”作为官员的标志 .....	044
四川人以前为何爱头上系白布 .....	045
爱银饰的民族有哪些 .....	046
鱼皮、兽皮也能做服饰吗 .....	047
满族妇女为什么有“金头天足”之称 .....	048

---

## 第二章 色味俱佳的精美饮食

---

中国人的饮食习俗有什么特点 .....	053
“酒要满、茶要浅”有什么说头儿 .....	055
酒席为何有“先干为敬”的说辞呢 .....	056
何谓“开门七件事” .....	057
古代也是“一日三餐”吗 .....	059
古人就已开始食用油了吗 .....	060
古代炊具主要有哪些 .....	060
“四菜一汤”是谁规定的 .....	063



茶有哪些别称 .....	064
姜盐豆子茶为何又被称为“岳飞茶” .....	065
“酥油茶”是藏族的特产吗 .....	066
哪些少数民族喜欢喝奶茶 .....	067
以月命名的地方名菜有哪些 .....	068
清代八珍包括哪些 .....	071
“点心”这个叫法是何时开始的呢 .....	072
“冰激凌”起源于什么时候呢 .....	074
“吃全羊”是哪个民族的特色 .....	075
“砣砣肉”和“转转酒”是什么 .....	076
哪个民族有石烹食俗 .....	077
为何有些少数民族爱吃酸 .....	078
你知道油条原来叫什么吗 .....	079
馒头是诸葛亮发明的吗 .....	080
“元宵”和“汤圆”是一回事儿吗 .....	081
逢年过节时，吃的“饺子”是因何得名的 .....	082
什么叫“状元及第粥” .....	083
是“宫爆鸡丁”还是“宫保鸡丁”呢 .....	084
为何说“四喜丸子”，不说“三喜丸子”呢 .....	085
吃了“发菜”就发财吗 .....	086
“探春宴”和“裙幄宴”是古代女子的野外聚餐吗 .....	086
“洛阳水席”是以喝水为主吗 .....	087
我国古代就有“火锅”了吗 .....	088
“麻婆豆腐”真的是面部有麻点的妇女发明的吗 .....	089
“佛跳墙”这道菜是怎么出现的 .....	090

苏东坡是怎样烹制出“东坡肉”的 .....	090
豆腐是谁发明的 .....	092
“烧豆腐”为何又称“白起肉”呢 .....	093
“金华火腿”起源于何时呢 .....	094
“千层酥油饼”是纪念玄奘吗 .....	095
“冰糖葫芦”是皇帝发明的吗 .....	096
黄瓜是绿色的为什么叫“黄瓜” .....	096
煮番薯叶为何叫“护国菜” .....	097
“千张肉”是谁创制出来的 .....	098
朱元璋发明了“酸梅汤”吗 .....	099
“黄金肉”与努尔哈赤有什么关系呢 .....	101
维吾尔族“手抓饭”是怎么做的 .....	103

---

### 第三章 舒适美观的起居建筑

---

“屏风”的称呼最早出现在什么时候 .....	107
“厢、轩、舍、斋、寝”各指什么 .....	110
最早什么时候就有旅馆了 .....	111
“牌坊”在什么时代就有了 .....	112
民居中的“楼、阁”有何不同 .....	115
中国传统屋顶有几种 .....	115
“三宫六院”指的是后宫娘娘吗 .....	120
皇帝的“金銮殿”有何建筑特点 .....	121
古代宫殿室内陈设有哪些 .....	123
“华表”是钟表的一种吗 .....	127

大门口为何要摆“石狮” .....	128
“门”和“户”还有区别吗 .....	129
“门钉”的主要作用是什么 .....	132
“上马石”是干什么用的 .....	133
“影壁”主要是干什么用的 .....	134
古典建筑中的“窗”有哪些类型 .....	136
什么是“广亮大门” .....	137
“垂花门”有什么特别意义吗 .....	140
古代也有“摩天楼”吗 .....	142
古代最完整的建筑专书是《营造法式》吗 .....	144
“榭、舫”是什么样的建筑 .....	145
“四合院”是指四座宅院吗 .....	146
“门墩”在建筑中起什么作用 .....	148
“门楼”是一户人家贫富的象征吗 .....	149
“燎锅底儿”是项什么活动 .....	152
江南水乡民居有哪些独特风味 .....	153
南方少数民族有哪些“干栏建筑” .....	155
“石库门”是上海特色的居民住宅吗 .....	157
海南传统住宅有什么格局 .....	158
“窑洞”是陕北民居的代表吗 .....	159
山西民居的特点是什么 .....	160
“羌族碉楼”是起什么作用的 .....	163
“蘑菇房”是种植蘑菇用的吗 .....	165
“蒙古包”是帐篷还是房子 .....	165
“口袋房”也是房子的一种吗 .....	166

“吊脚楼”是种什么样式的建筑 .....	167
大理白族民居有什么特点 .....	168

---

## 第四章 舟车代步的古代交通

---

“奚仲”是造车鼻祖吗 .....	173
“独轮车”盛行于哪些朝代 .....	174
先秦乘车等级制度有哪些 .....	175
古代车辆是怎么构造和组成的 .....	177
不同时期的道路有哪些名称 .....	178
中国陆上交通网形成于秦朝吗 .....	180
古时是否就有“路标”了 .....	180
“轿子”是在哪个时代开始有的 .....	181
古代官员的乘行工具由谁提供 .....	184
古代乘轿有哪些“乘行制度” .....	185
古代“仪仗”和“仪从”有什么不同 .....	187
先秦时期的“战车”什么样 .....	188
汉代双辕马车有哪些种类 .....	189
汉代商人为何用牛车 .....	192
古代“骑乘权”有什么说法 .....	192
“记里鼓车”和“指南车”都是什么样子的 .....	195
历史上真有“木牛流马”吗 .....	196
我国车辆靠右行最早始于什么时候 .....	197
过去的“骡车”是什么样的 .....	198
“人力车”是什么时候出现的 .....	200

“轮船”一词是怎么来的 .....	202
最早的木船是怎么发展的 .....	202
我国造船业的第一个高峰是什么时期 .....	204
宋元时期的船有何特点 .....	207
明代船舶的种类有哪些 .....	209
苏州的“灯船”有什么特点 .....	212
“船闸”是我国发明的吗 .....	212
我国最早出现的桥梁叫什么 .....	214
最著名的石梁桥是哪一座 .....	215
最古老的石拱桥是哪一座 .....	215

## 第一章 源远流长的服饰文化

服饰是人类特有的劳动成果，它既是物质文明的结晶，又具精神文明的含意。绚丽多彩的服饰文化是中华文化的重要组成部分，人们的生活习俗、审美情趣以及种种文化心态，都积淀于服饰之中。

中华服饰品种之多、款式之奇、色彩之艳、花样之繁，无不让人惊叹，中华服饰因而成为中国历史长河中一颗颗璀璨夺目的星星，一直闪闪发光。单单中国的礼仪服饰就有祭礼服、朝会服、从戎服、吊丧服、婚礼服等，可见中国礼仪服饰文化博大精深，具有几千年的历史。时代在演变，但是服饰礼仪文化自始至终都存在并影响着我们的生活。



## 中国的“冠服制度”起源于何时

西周时，等级制度逐步确立，周王朝设“司服”“内司服”官职，掌管王室服饰。根据文献记载和出土文物分析，中国冠服制度，初步建立于夏商时期，到周代已基本完善，春秋战国之交被纳入礼治。王室公卿为表现尊贵威严，在不同礼仪场合，顶冠既要冕、弁有序，穿衣着裳也须采用不同形式、颜色和图案。从周代出土的人形文物看，服饰装饰虽繁简不同，但上衣下裳已分明，奠定了中国服装的基本形制。



穿戴冕服的秦始皇画像

冕服是古代天子、诸侯、卿大夫穿的礼服，也称玄冕、衮冕，由



冕旒（礼帽前后的玉串）、玄衣、纁裳、革带、大带、佩绶等组成。冕服之制，传说殷商时期已有，至周定制规范、完善。战国时，冕服紊乱，东汉明帝仿古制重订冕服之制。以后虽然朝代不同，有所演变，各朝不一，但冕服制度一直沿用到明朝。至清朝建立，因服饰政策变更，冕服制度在中国亦随之终结。

冕旒依数量及质料的不同，是区分贵贱尊卑的重要标志。汉代规定，皇帝冕冠为十二旒（即十二排），为玉制。冕冠的颜色，以黑为主。冕冠两侧，各有一孔，用以穿插玉笄，以与发髻拴结。并在笄的两侧系上丝带，在颌下系结。在丝带上的两耳处，还各垂一颗珠玉，名叫“充耳”。不塞入耳内，只是系挂在耳旁，以提醒戴冠者切忌听信谗言。后世的“充耳不闻”一语，即由此而来。按规定，凡戴冕冠者，都要穿冕服。冕服为玄上衣、朱色下裳，上下绘有章纹。冕服等级从高到低分为六种，主要以冕冠上“旒”的数量、长度与衣、裳上装饰的“章纹”种类、个数等内容相区别，但都是黑色上衣配红色下裳，即所谓的玄衣纁裳。

下面简单介绍两种冕服。

大裘冕：

王祭祀昊天上帝所用，配十二旒冕冠，大裘、玄衣纁裳。上衣绘日、月、星辰、山、龙、华虫六章纹，下裳绣藻、火、粉米、宗彝、黼、黻六章纹，共十二章，因此又称十二章服。大裘冕系六冕制度里头至尊贵的衣裳，一般由材质上乘的黑羊羔皮做成。

衮冕：

王之吉服，配九旒冕冠，玄衣纁裳，衣绘龙、山、华虫、火、宗彝五章纹，裳绣藻、粉米、黼、黻四章纹，共九章。